

Temat: Porozmawiajmy

Magia dobrego słowa

To, co nam przeszkadza w porozumiewaniu się z ludźmi, to bardzo często silne emocje. W złości i gniewie ludzie, także dorośli, często mówią i robią różne rzeczy, których potem żałują i których się wstydzą. Pewnych słów by się nie wypowiedziało, gdyby człowiek się zastanowił i uspokoił. Słowa i zachowania potrafią bardzo ranić i krzywdzić naszych bliskich. Dlatego tak ważne jest, abyśmy potrafili przyznać się do błędu i przeprosić. Nie powinno się dopuszczać do sytuacji, kiedy tracimy nad sobą kontrolę i wypowiadamy raniące słowa. Warto nad sobą zapanować, co oczywiście nie jest proste. Często potrzebujemy побыć sami, zaczerpnąć powietrza, policzyć do dziesięciu. Czasem rozmowa z kimś zaufanym pomoże nam się wyciszyć.



Zasada rezygnacji z agresji

To, co mówisz, musi być tak przekazane, żeby nie rozdrażniało tego, kto nas słucha. Trzeba zwrócić uwagę na to, jakich słów używamy.

Po powrocie do domu Andrzej zastaje swojego brata Piotrka przy naprawianiu starego roweru:

- Tylko dureń może myśleć, że da się jeszcze coś zrobić z takiej kupy złomu.
- Spadaj i nie wtykaj nosa w nie swoje sprawy.
- Mógłbym ci pomóc, ale skoro nie chcesz...
- Ty? Jak coś weźmiesz do ręki, na bank, że będzie się nadawać tylko na złom!

W tym dialogu agresywna postawa występuje po obu stronach. Obaj jego uczestnicy postarali się, żeby sobie nawzajem dokuczyć. A przecież dialog braci mógłby wyglądać inaczej:

- Wydaje mi się, że tego się już nie da naprawić.
- A ja uważam, że się da, i dlatego próbuję.
- Chcesz, żebym ci pomógł?
- Nie, wolę sam.

Każdy z chłopców wypowiedział swój pogląd, ale w taki sposób, że drugi nie czuje się obrażony. W kontaktach rodzinnych ważne jest, jakich słów używamy. Słowa i ton są ważne.

Bardzo Was denerwuje, jeżeli rodzice wspominają jakieś przewinienie, które zdarzyło się dawno i należałoby o nim zapomnieć. A czy Tobie nie zdarza się uogólnienie typu:

- Bo wy mi nigdy nie pozwalacie...
- Ja to zawsze muszę... Obie strony powinny zrezygnować ze zdań wyrażających zastrzeżenia czy uwagi, w których występują słowa „zawsze” lub „nigdy”.

Zasada tolerancji

Jest rzeczą oczywistą, że nie podzielacie poglądów Waszych rodziców na pewne sprawy. Uważacie, że macie prawo do własnego punktu widzenia. Czasem jednak zapominacie, że prawo to przysługuje także drugiej stronie. To, że coś się nam podoba, nie oznacza, że musi się podobać wszystkim domownikom. Czasem po bardzo długiej rozmowie każdy z nas pozostaje przy swoich poglądach. Ale ta rozmowa była potrzebna; pomogła nam lepiej siebie poznać. Jeżeli dostrzegamy naszą inność i potrafimy przyjąć i uszanować inność drugiego – to znaczy, że osiągnęliśmy ważny etap w naszym dojrzewaniu psychicznym.

Oczywiście, że zasada tolerancji nie dotyczy przekraczania praw, które wszystkim obowiązują. Podobnie jak polonista nie może tolerować indywidualnych poglądów na pisownię „rz” i „ż”, tak i rodzice muszą wpoić swoim dzieciom normy postępowania, których przekraczać nie wolno. Są one znacznie ważniejsze od zasad ortograficznych.

Zasady skutecznej komunikacji

- Słuchaj uważnie tego, co mówi druga osoba.
- Postaraj się utrzymywać z nią kontakt wzrokowy.
- Staraj się wczuć w to, o czym opowiada Twój rozmówca.
- Formułuj wypowiedź w pierwszej osobie liczby pojedynczej: Ja myślę..., uważam..., czuję... rozumiem, że..., nie zgadzam się z...
- Unikaj wypominania, atakowania i przesadnych określeń w stylu: to nieprawda..., to niemożliwe... Nie prowadzą one do rozwiązania problemu, jedynie zaostrzają konflikty.
- Nie przerywaj, nie dopowiadaj, nie myśl o tym, co sam za chwilę powiesz.
- Dopasuj sposób mówienia i język do swojego rozmówcy.



Zadanie

Uzupełnij poniższą tabelkę o wypowiedzi z komunikatem „ja”. (W razie trudności możecie poprosić o pomoc rodziców).

Komunikat „ja” godny polecenia

„TY”	„JA”
Pewnie nie pozwolisz mi wyjść na tę imprezę.	Tato, chciałbym bardzo pójść na tę imprezę.
Bo ty nigdy mi nie ufasz.	
Nie żądaj ode mnie samych piątek.	